

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI
SISWA KELAS ATAS SEKOLAH DASAR NEGERI
KEDUNGSARI KECAMATAN PURWOREJO
TAHUN PELAJARAN 2011/2012**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memporoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



Oleh

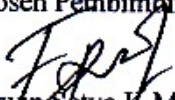
**ROKHMAT
NIM. 10604227405**

**PROGRAM STUDI PGSD PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2012**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “ Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi Siswa Kelas
Atas Sekolah Dasar Negeri Kedungsari Kecamatan Purworejo Tahun Pelajaran :
2011/2012 ” telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Agustus 2012
Dosen Pembimbing



Erwin Setyo K. M. Kes
NIP. 19751018 200501 1 002

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri.


Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli.

Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Agustus 2012

Yang menyatakan



Rokhmat

NIM. 10604227405

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “ Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri Kedungsari Kecamatan Purworejo Tahun Pelajaran : 2011/2012 ” yang disusun oleh Rokhmat, NIM 10604227405 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 07 September 2012 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Erwin Setyo K, M.Kes	Ketua Penguji	25-8-12
Nurhadi Santosa, M.Pd	Sekretaris Penguji	25/9 2012
Dr. Sugeng Purwanto.	Penguji I (Utama)	27/9 2012
Nur Rohmah M, M.Pd.	Penguji II (Pendamping)	25/9 2012

Yogyakarta, September 2012

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,

4 Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.

NIP. 19600824 19860 1 001

MOTTO

Motto

- “ Jika kamu berbuat baik (berarti) kamu telah berbuat baik bagi dirimu sendiri,
dan jika kami berbuat jahat (kejahatan) itu bagi dirimu sendiri “
(Q.S Al Isro’: 7)
- “ Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”
(Q.S Al Isro’ : 7)
- Untuk meraih sebuah kesuksesan, karakter seseorang adalah lebih penting dari
pada Intelegensi.
(Gilgerte Beaux)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan kepada :

- Istriku Risminah, tercinta yang senantiasa memberikan dukungan baik moril maupun materiil.
- Untuk kedua anakku, Ratna Wiji S. dan Ratih Dwi S, tersayang yang selalu memberi inspirasi dan motivasi, sehingga skripsi ini terselesaikan

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI
SISWA KELAS ATAS SEKOLAH DASAR NEGERI
KEDUNGSARI KECAMATAN PURWOREJO
TAHUN PELAJARAN 2011/2012**

Oleh
Rokhmat
NIM. 10604227405

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa kelas atas SD N Kedungsari, Kecamatan Purworejo, Kabupaten Purworejo.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas atas SD N Kedungsari, Kecamatan Purworejo, Kabupaten Purworejo, yang berusia 10 - 12 tahun, dengan jumlah 91 siswa. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 tahun 2010 untuk tingkat kesegaran jasmani, untuk status gizi menggunakan rumus Berat Badan sebenarnya (Kg) dibagi Berat badan dalam tabel (Kg) x 100 %, Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD N Kedungsari, Kecamatan Purworejo, Kabupaten Purworejo untuk kesegaran jasmani adalah : Kategori baik sekali sebanyak 0 siswa (0%), kategori baik 21 siswa (23,1%), kategori sedang 52 siswa (57,1%) , kategori kurang 17 siswa (18,7%), kategori kurang sekali 1 siswa (1,1%). Untuk status gizi siswa kelas atas SD N Kedungsari, Kecamatan Purworejo, Kabupaten Purworejo kategori baik 52 siswa (57,1%), kategori kurang 27 siswa (29,7%), dan kategori buruk 12 siswa (13,2%).

Kata kunci : *Kesegaran Jasmani, Status Gizi*

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan taufik dan hidayah-Nya sehingga skripsi dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri Kedungsari Kecamatan Purworejo Tahun Pelajaran : 2011/2012 ” akhirnya terselesaikan.

Peneliti menyadari dengan sepenuh hati bahwa keberhasilan penulisan tugas akhir skripsi ini tidak lepas dari adanya kerjasama dan bantuan dari beberapa pihak. Oleh karena itu bersamaan dengan penyelesaian skripsi ini, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya terutama kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti studi di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk penelitian
4. Koordinator Prodi PGSD Penjas Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
5. Bapak Erwin Setyo K M.Kes, selaku Dosen Pembimbing yang dengan keiklasan dan penuh kesabaran telah membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Bapak Guntur, M Pd. Selaku Penasehat akademik yang telah memberi bimbingan dan masukan selama perkuliahan.
7. Kepala Sekolah SD N Kedungsari, Kecamatan Purworejo, Kabupaten Purworejo yang telah memberikan ijin untuk penelitian.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang secara tidak langsung juga telah ikut memberikan kontribusi dalam penyelesaian tugas akhir skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik ataupun saran yang sifatnya membangun akan diterima dengan senang hati guna perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak

Yogyakarta, September 2012

Peneliti

DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN SURAT PERNYATAAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Kegunaan Penelitian	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. Deskripsi Teori	7
1. Hakikat Kesegaran Jasmani	7
2. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani	9
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	11
4. Cara Mengukur Kesegaran Jasmani	13
5. Hakikat Gizi	14
6. Macam-Macam Fungsi Zat Gizi	18
7. Hakikat Status Gizi	29
8. Permasalahan Gizi Pada Anak	31
9. Cara Mengukur Status Gizi	32
10. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar	34
B. Penelitian Yang Relevan	35

C. Kerangka Berfikir 37

BAB III. METODE PENELITIAN 39

 A. Desain Penelitian 39

 B. Definisi Operasional Variabel 39

 C. Populasi Penelitian 40

 D. Instrumentasi Dan Teknik Pengumpulan Data 40

 E. Teknik Analisis Data 52

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 53

 A. Deskripsi Lokasi, Subyek, Waktu, dan Data Penelitian 53

 1. Lokasi Penelitian 53

 2. Subjek Penelitian 53

 3. Waktu Penelitian 53

 4. Diskripsi Data Penelitian 53

 B. Deskripsi Hasil Penelitian 58

 C. Pembahasan 61

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN 63

 A. Kesimpulan 63

 B. Saran 63

DAFTAR PUSTAKA 65

LAMPIRAN 67

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1 Nilai Tes Kesegaran Jasmani untuk anak umur 10-12 tahun untuk Putera	51
Tabel 2 Nilai Tes Kesegaran Jasmani untuk anak umur 10-12 tahun untuk Puteri	51
Tabel 3 Norma Tes Kesegaran Jasmani untuk anak umur 10-12	52
Tabel 4. Distribusi Jenis Kelamin Siswa Kelas Atas SD Negeri Kedungsari Kecamatan Purworejo	55
Tabel 5. Distribusi Tinggi Badan Siswa Kelas Atas SD Negeri Kedungsari Kecamatan Purworejo	55
Tabel 6. Distribusi Berat Badan Siswa Kelas Atas SD Negeri Kedungsari Kecamatan Purworejo	57
Tabel 7. Distribusi Tingkat Kesegaran Jasmanin Siswa Kelas Atas SD Negeri Kedungsari Kecamatan Purworejo	58
Tabel 8 Distribusi Status Gizi Siswa Kelas Atas SD Negeri Kedungsari Kecamatan Purworejo	60

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1. Instrumen lari 40 meter, untuk Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri Kedungsari Kecamatan Purworejo	42
Gambar 2. Instrumen gantung siku tekuk, untuk Tes Kesegaran Jasmani siswa kelas Atas SD Negeri Kedungsari Kecamatan Purworejo	43
Gambar 3. Instrumen baring duduk 30 detik, untuk Tes Kesegaran Jasmani Siswa kelas Atas SD Negeri Kedungsari Kecamatan Purworejo	45
Gambar 4. Instrumen loncat tegak, untuk Tes Kesegaran Jasmani Siswa kelas Atas SD Negeri Kedungsari Kecamatan Purworejo	47
Gambar 5. Instrumen lari 600 meter, untuk Tes Kesegaran Jasmani Siswa kelas Atas SD Negeri Kedungsari Kecamatan Purworejo	49
Gambar 6. Grafik Distribusi Jenis Kelamin Siswa Kelas Atas SD Negeri Kedungsari Kecamatan Purworejo	54
Gambar 7. Grafik Distribusi Tinggi Badan Siswa Kelas Atas SD Negeri Kedungsari Kecamatan Purworejo.....	56
Gambar 8. Distribusi Berat Badan Siswa Kelas Atas SD Negeri Kedungsari Kecamatan Purworejo	57
Gambar 9. Distribusi Tingkat Kesegaran Jasmanin Siswa Kelas Atas SD Negeri Kedungsari Kecamatan Purworejo	59
Gambar 10. Distribusi Status Gizi Siswa Kelas Atas SD Negeri Kedungsari Kecamatan Purworejo	60
Gambar 11. Dokumen persiapan pengambilan data saat melakukan pemanasan, Siswa Kelas Atas SD Negeri Kedungsari Kecamatan Purworejo ..	102
Gambar 12. Dokumen pengambilan data untuk lari 40 meter, Siswa Kelas Atas SD Negeri Kedungsari Kecamatan Purworejo.....	103
Gambar 13. Dokumen pengambilan data untuk gantungsiku tekuk, Siswa Kelas Atas SD Negeri Kedungsari Kecamatan Purworejo	103
Gambar 14. Dokumen pengambilan data untuk baring duduk 30 detik, Siswa Kelas Atas SD Negeri Kedungsari Kecamatan Purworejo	104

Gambar 15. Dokumen pengambilan data untuk loncat tegak, Siswa Kelas Atas SD Negeri Kedungsari Kecamatan Purworejo 104

Gambar 16. Dokumen pengambilan data untuk lari 600 meter, Siswa Kelas Atas SD Negeri Kedungsari Kecamatan Purworejo 105

Gambar 17. Dokumen pengambilan data untuk pengukuran tinggi badan putra, Siswa Kelas Atas SD Negeri Kedungsari Kecamatan Purworejo... 105

Gambar 18. Dokumen pengambilan data untuk pengukuran tinggi badan putri, Siswa Kelas Atas SD Negeri Kedungsari Kecamatan Purworejo... 106

Gambar 19. Dokumen pengambilan data untuk pengukuran berat badan putra, Siswa Kelas Atas SD Negeri Kedungsari Kecamatan Purworejo.... 106

Gambar 20. Dokumen pengambilan data untuk pengukuran berat badan putri, Siswa Kelas Atas SD Negeri Kedungsari Kecamatan Purworejo... 107

DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1. Surat Permohonan Iji Penelitian	66
Lampiran 2. Surat Ijin Riset/ Survei / PKL.....	67
Lampiran 3. Surat Iji Penelitian dari Sekolah	68
Lampiran 4. Sertifikat Kalibrasi Stopwatch.....	69
Lampiran 5. Sertifikat Kalibrasi Stopwatch.....	71
Lampiran 6. Sertifikat Kalibrasi Stopwatch.....	73
Lampiran 7. Sertifikat Peneraan Ban Ukur	75
Lampiran 8. Sertifikat Peneraan Tinggi Badan.....	77
Lampiran 9. Sertifikat Peneraan Timbangan Berat Badan.....	79
Lampiran 10. Tabel Frekuensi	85
Lampiran 11. Gambar saat Pengambilan Data	93